



Ce qu'il faut connaître de Lerchenberg Rando

Organisation générale

Les membres de Lerchenberg Rando disposent d'un programme leur fournissant les grandes lignes de chaque sortie.

Des informations plus précises : lieu et heure de départ du covoiturage tout comme de la randonnée elle-même, descriptif de l'activité (distance à parcourir, dénivelé, durée...), prix du covoiturage, date limite d'inscription (impérative pour les sorties avec restaurant) sont envoyées aux adhérents par lerchrando@googlegroups.com et paraissent sur le site web de l'association (www.lerchenbergrando.com).

Si la sortie se déroule en Allemagne ou en Suisse, il est fortement conseillé de se munir de sa carte d'identité et de sa carte européenne d'assurance maladie.

Randonnées à la journée
Seules les randonnées à la journée paraissent dans les journaux locaux (Alsace et DNA), en principe, pour l'Alsace, le vendredi en page « Plein Air » - rubrique « Randonnées ».

Elles permettent de parcourir 6 à 8 km le matin et 4 à 6 km l'après-midi avec un dénivelé positif cumulé ne dépassant pas 500 m au grand maximum. Cependant, en fonction du profil de la randonnée, il se peut que ces limites soient légèrement dépassées.

Il est possible de ne participer qu'à la randonnée du matin ou à celle de l'après-midi et même de ne participer qu'au déjeuner (à préciser au moment de l'inscription afin que l'animateur puisse gérer au mieux ces cas de figure).

Le déjeuner a le plus souvent lieu en auberge (repas tiré du sac néanmoins possible si accepté par l'hôte) à un prix abordable. Selon le cas, il peut aussi n'être que tiré du sac pour tous.

Dans le courant de la matinée est toujours prévue une pause « collation » pour s'alimenter et s'hydrater, chacun selon ses besoins. L'après-midi, il s'agit aussi de ne pas oublier de s'hydrater.

Sorties de ½ journée

Les sorties de ½ journée (9 à 10 km maximum) ne paraissent pas dans les journaux locaux mais les informations utiles sont fournies aux membres par lerchrando@googlegroups.com. Les adhérents non équipés des outils adéquats peuvent contacter l'animateur du jour pour obtenir tous renseignements utiles.

Il est bon de toujours disposer, dans son sac à dos, d'une boisson et d'un « en-cas », même pour une sortie de ½ journée.

Covoiturage participatif

Selon le secteur retenu pour la sortie, le départ du covoiturage s'effectue de l'un des trois parkings ci-dessous :

- Parking gratuit au pied du campus universitaire (angle rue des frères Lumière-rue Léo Lagrange) à **Mulhouse**,
- Cité de l'Habitat (rue de Thann) à **Lutterbach**,
- Parking du Trèfle (allée du Chemin Vert) à **Rixheim**.

Mais les participants peuvent aussi se rendre directement au départ de la randonnée s'ils le souhaitent.

Gestion des sorties

L'animateur est responsable du bon déroulement de la sortie et les participants suivent son programme. Aucune alternative de parcours suggérée par l'un ou l'autre des marcheurs ne peut être admise.

Au départ, l'animateur désigne le serre-file à l'ensemble des participants. C'est ce dernier en effet qui garantit la cohésion du groupe en communiquant avec l'animateur, notamment à l'occasion des regroupements qui sont faits régulièrement à chaque changement de direction.

L'animateur imprimant au groupe le rythme de marche, aucun participant ne doit le dépasser. C'est en effet lui qui régule l'allure au profit des plus fragiles en les encourageant et en suscitant auprès du groupe tolérance et solidarité.

Si pour une raison ou une autre un participant est obligé d'abandonner provisoirement le groupe, il le signale au serre-file.

Les membres intéressés par l'animation sont fortement encouragés à rejoindre l'équipe des animateurs qui sauront leur apporter toute l'aide utile à la préparation et à la réalisation d'une sortie. L'idéal serait, pour commencer, de faire équipe avec l'un ou l'autre des animateurs actuels pour, dans un 1^{er} temps, effectuer avec eux les reconnaissances des sorties « sur le terrain ».

En cas d'alerte orange ou rouge des services météorologiques, la sortie est annulée ou reportée.

Enfin, Lerchenberg Rando est assuré à la MAIF pour, entre autres, l'activité « randonnée pédestre ».

Téléphones portables des animateurs 2020

NOM Prénom	Tél de base	N° complémentaire
BANCELIN Jean-Claude	06 07 67 13 18	
CHARPIAT Martine	06 75 70 91 34	
JERMANN Jeannette	06 86 10 92 99	
KEMPF Michel	07 80 40 86 21	
KNOPF Dany	06 88 51 16 84	
LEGUTKE Michèle	06 11 32 02 32	
LUYA Jean-Pierre	06 40 11 66 28	
MAAR Roger	06 06 50 38 41	
MANN Jean-Paul	06 33 77 56 36	
METZGER Hubert	06 37 72 67 62	
MEYER Monique	06 16 32 82 82	
POLONI Jacques/KOHLER Marie-Paule	07 82 51 98 40	06 52 86 38 77
SALTZMANN Adrien	06 80 82 46 13	
SCHNEIDER Joseph	06 98 47 94 34	
ZIEGLER Yves	06 17 67 74 91	
ZIMMERER Christiane	06 99 17 65 58	